

TIN TỨC VỀ SỨC KHỎE TỪ CÁC TRUNG TÂM KIỂM SOÁT VÀ PHÒNG NGỪA BỆNH TẬT

Giữ Cho Bản Thân Mình Được An Toàn khỏi Bị Bệnh Cúm Gia Cầm: Một Thông Điệp Quan Trọng cho Những Người Đi Đến Á Châu Trong Dịp Tết (29 Tháng Giêng)

Tại nhiều quốc gia ở Á Châu, người ta bị nhiễm bệnh cúm gia cầm, cũng còn gọi là bệnh cúm gà. CDC đề nghị quý vị tuân theo một số các biện pháp an toàn nếu du hành đến một trong các quốc gia sau đây để ăn Tết: **Cam Bốt, Trung Hoa, Nam Dương, Mông Cổ, Thái Lan, và Việt Nam.**

TRƯỚC CHUYẾN ĐI

- Đến trang mạng về Sức Khỏe cho Khách Du Hành của CDC tại <http://www.cdc.gov/travel> để tìm hiểu về các cơ nguy lây bệnh tại các quốc gia này.
- Hãy đi gặp bác sĩ để biết chắc là quý vị đã được chích ngừa đầy đủ, có đủ thuốc men và thông tin mà quý vị cần.
- Nhớ đem theo các tiếp liệu sơ cứu và thuốc men, như nhiệt kế và thuốc gel rửa tay có chất cồn để chùi tay.
- Kiểm tra trang mạng của CDC [Seeking Health Care Abroad](http://www.cdc.gov/travel) tại www.cdc.gov/travel và trang mạng của Bộ Ngoại Giao Hoa Kỳ <http://travel.state.gov/> để biết phải làm gì nếu bị nhiễm bệnh ở nước ngoài.

TRONG CHUYẾN ĐI

- Không sờ vào gà, vịt, hoặc các loài chim nào khác còn sống, mặc dù chúng không có vẻ gì là bị bệnh.
- Không sờ vào gà, vịt, các loài chim khác đã chết hoặc bị bệnh.
- Không đi đến các trại nuôi gia cầm và chợ bán gia cầm sống.
- Không chạm vào các bề mặt có phân, máu, hoặc dịch cơ thể khác của gà vịt trên đó.
- Chỉ ăn thịt và các loại thức ăn khác từ gia cầm, như trứng và tiết canh gà vịt, nếu chúng được nấu chín hoàn toàn. Lòng đỏ trứng không được còn chảy lỏng. Rửa vỏ trứng trong nước xà bông trước khi đập hoặc nấu trứng.
- Nếu đang làm thức ăn, giữ cho thịt sống riêng khỏi các thực phẩm khác. Sau khi chạm vào gia cầm hoặc trứng sống, hãy rửa tay và mọi bề mặt, chén đĩa và đồ dùng nấu ăn thật kỹ bằng nước và xà bông.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước. Quý vị có thể dùng thuốc gel rửa tay có chất cồn khi không có xà bông và tay không có vẻ bị dơ bẩn.
- Nếu quý vị bị sốt có ho, rất cổ họng, hoặc khó thở, hoặc nếu quý vị bị bệnh nặng, hãy đi gặp bác sĩ. Cho bác sĩ biết nếu nghĩ là mình có thể đã ở gần người hoặc thú vật bị cúm gia cầm.
- Đừng du hành cho đến khi khỏe mạnh, trừ khi quý vị phải đi trong địa phương để được điều trị cho căn bệnh.

SAU CHUYẾN ĐI

- Lưu ý đến cảm giác của quý vị như thế nào trong 10 ngày sau khi về tới nhà.
- Nếu quý vị bị bệnh lên cơn sốt có ho, rất cổ họng, hoặc khó thở, hãy đi gặp bác sĩ.
- Trước khi quý vị đi gặp bác sĩ, cho bác sĩ biết là mình đã đi đến một quốc gia có người bị bệnh cúm gia cầm và quý vị cảm thấy mình bị bệnh.
- Đừng du hành nếu quý vị bị bệnh, trừ khi phải đi đến bác sĩ. Tránh xa những người khác sẽ giúp giữ cho quý vị khỏi truyền bệnh cho những người khác.

Để tìm hiểu thêm về bệnh cúm gia cầm, hãy đến mạng của CDC tại www.cdc.gov/flu/avian.

Thông Tin Thêm

Để biết thêm về bệnh cúm gia cầm nơi con người, hãy đến các trang mạng sau đây:

- www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/
- www.cdc.gov/flu/avian/index.htm

Để biết thêm về việc giữ gìn sức khỏe khi du hành đến vùng Đông Á và Đông Nam Á, hãy đến các trang mạng sau đây:

- www.cdc.gov/travel/eastasia.htm
- www.cdc.gov/travel/seasia.htm
- www.cdc.gov/flu/avian/outbreaks/asia.htm

* Ngoài các Vùng Đông và Đông Nam Á Châu, bệnh cúm gia cầm bộc phát nơi các loài gia cầm cũng đã được báo cáo tại Croatia, Kazakhstan, Romania, Nga, Ukraine, và Á Căn Đình (con người), và các biện pháp nêu trên cần phải được tuân theo nếu du hành đến tất cả những vùng này.